

动脉钙化、硬化、粥样硬化 哪种更危险?

动脉钙化、动脉硬化、动脉粥样硬化是三种常见的血管病变，也是体检时经常听到的名词。那么，三者有什么区别？哪个更危险呢？

动脉钙化：血管的“疤痕”

很多钙化是在人体组织病变修复过程中形成的，整个过程和伤口愈合结疤类似。

动脉钙化主要是动脉受损修复后，组织细胞中钙离子沉积所致，可视为受损修复后形成的“疤痕”，通常表示损伤部位的炎症反应已经稳定。

例如，在动脉粥样硬化的基础上发生的钙化，不仅不会对疾病的发生概率产生显著影响，一定程度上反而对动脉本身产生保护作用，降低斑块破溃的可能性。

动脉硬化：生理性变化

人的动脉有一定弹性，随着年龄增长，动脉弹性逐渐减弱，内膜增厚，管径变小，导致血液流动的阻力增加，进而可能引发血压升高。不良生活习惯，如吸烟、酗酒、久坐、长期压力过大等因素都会加速它的进程。

动脉硬化本身不是特别危险，但如果不能加以控制，可能会随着年龄增长和其他危险因素的加剧而出现严重的并发症，如管腔狭窄或堵塞，导致组织器官的缺血、缺氧甚至坏死。

动脉粥样硬化： 三者中最危险

动脉粥样硬化的发生过程是动脉内膜受损后，血液中的胆固醇进入内膜中，被巨噬细胞吞噬后形成泡沫细胞，泡沫细胞大量积聚，进而形成硬化斑块。



若剖开斑块，会看到许多淡黄色小颗粒状的泡沫细胞，犹如小米粥，所以被称为粥样硬化。这些斑块易破溃，诱使血小板聚集形成血栓，从而引发心脑血管疾病和其他严重的并发症，如动脉瘤等。

粥样硬化的发生与多种因素有关，包括高血压、高血脂等。因此，预防和治疗粥样硬化需综合考虑这些因素，包括调整生活方式、使用他汀类药物稳定斑块、服用抗血小板药预防血栓等。

预防心脑血管病要趁早

有些人认为，心脑血管疾病是“老年病”。实际上，无论哪个年龄段，只有将血脂、血压和血糖控制在合理范围内，保持良好生活方式，才能降低患病风险。

1. 管好“三高”

首先，血脂指标里的低密度脂蛋白胆固醇，即人们所说的“坏胆固醇”，应控制在1.8毫摩尔/升以下，当它在血液中过多时，容易沉积在动脉壁上，形成粥样硬化斑块，导致动脉狭窄。

其次，血压应控制在120/80毫米汞柱以内。血压升高会对血管壁产生损伤，增加斑块在血管壁堆积的风险。

第三，空腹血糖应控制在5.6毫摩尔/升以内。高血糖会损害内皮细胞功能，使血管内膜发生炎症反应，促进动脉粥样硬化的形成。

2. 合理膳食

在导致心血管疾病的全因死

亡中，饮食不健康占比超过三成。尽量选择低脂、低盐、低糖、高膳食纤维食物，少吃饮料、罐头等加工食品，每日盐的摄入量不要超过5克。

3. 规律运动

适度的运动能锻炼心肺功能，增强骨骼肌肉的韧性，提高免疫力，预防心脑血管疾病。建议在身体允许的情况下，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，或者75分钟高强度身体活动。如无法达到推荐量，尽可能多活动也有助降低风险。

4. 控制体重

肥胖会增加心脏耗氧量，加重心肌缺血。肥胖者常合并血脂、血糖、血压异常，共同加剧心脑血管疾病风险。应将体重指数(BMI)控制在正常范围，BMI超过25，心血管疾病的风险将明显增加，必要时可就医干预。

5. 尽早戒烟

吸烟会损害血管内皮功能，导致血管收缩和舒张功能异常。烟草中的化学物质会引起炎症反应，促进斑块形成，还会促进血液凝固，增加血栓形成风险。因此，戒烟对预防和管理心脑血管疾病至关重要。

河北省人民医院老年病内科主任医师 李刚 (吴梦瑶 整理)

频繁手抖为哪般？警惕特发性震颤

一拿东西就手抖，特别是在紧张、劳累时更明显，这是为什么？手抖就是得了帕金森病吗？不一定，很可能是特发性震颤。

什么是特发性震颤

特发性震颤，又称为原发性震颤，主要以上肢远端的姿势性或动作性震颤为特点，可伴有下肢、头部、口面部或声音震颤，是一种常见的运动障碍性疾病。该病以震颤为主要表现，不伴有关节迟缓、肌肉强直，通常在成年时期起病，并随着年龄增加而进展。

如何区分特发性震颤和帕金森病

老年人手抖最常见的原因就是特发性震颤，其次是帕金森病，这两者区分起来并不困难。

抖动是特发性震颤的唯一症状，但患者不是一直抖，而是在特定姿势或做动作的时候才会

抖，如举筷子、端杯子、写字的时候才会抖，所以又称之为“动作性震颤”，在注意力集中、精神紧张、疲劳、饥饿时，抖动更明显。多数患者在饮酒后症状可暂时消失，次日又加重，不会有动作变慢、手脚僵硬等表现。

帕金森病患者的手抖只是诸多表现中的一项，且在安静时明显，做动作时减轻，故称之为“静止性震颤”，主要表现为运动迟缓、手脚僵硬、面容呆板、说话声音低、流口水、写字越写越小、嗅觉减退、便秘、迈步时腿突然“僵住”以及情绪低落、不愿见人等。

特发性震颤如何治疗

目前尚无有效药物彻底治愈特发性震颤，但可以通过各种方法减轻症状，如药物(口服药物及肉毒素)、手术、康复、心理疏导及中医药治疗等。

一般来说，轻度震颤无需特殊治疗；轻到中度患者可以在工作或社交需要前半小时服药，以减轻症状；严重影响日常生活和工作的重度震颤患者，需要在医生的指导下进行规律药物治疗，药物难以缓解的可考虑手术；头部或声音震颤患者可选择A型肉毒毒素注射治疗。

特发性震颤患者的预后怎样

特发性震颤不会影响患者的预期寿命，但会影响日常的生活和工作，且随着时间推移，震颤会逐渐加重，但这个过程通常需要许多年。因此，如果发现有手抖症状，请及时前往医院神经内科就诊，由医生综合评估后作出疾病诊断，指导治疗，以延缓症状进展。

长沙市中医医院
神经内科 杨柯 刘华容

艾滋病的感染途径 与预防措施

艾滋病，全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起的一种严重传染病。HIV会攻击人体的免疫系统，特别是T淋巴细胞，导致人体对各种感染和某些癌症的抵抗力下降。尽管目前尚无治愈艾滋病的方法，但通过有效的治疗，患者可以保持较好的生活质量，了解艾滋病的感染途径与预防措施对于保护个人健康至关重要。

艾滋病的感染途径

1. 性传播 这是艾滋病最主要的传播途径。HIV存在于患者的精液、阴道分泌物等体液中，通过无保护措施的性行为(包括阴道、肛门和口交)传播。同性、异性和双性性生活均可导致感染。

2. 血液传播 通过共用注射器、针头或血液制品传播病毒，这包括共用注射器静脉吸毒、输入被污染的血液或血制品以及介入性医疗操作(如不洁的纹身、美容、修脚、穿耳洞等)。此外，医务人员被艾滋病病毒污染的针头刺伤也可能导致感染。

3. 母婴传播 感染HIV的母亲可能在怀孕、分娩或哺乳时传播给婴儿，这包括经胎盘、经产道和产后血性分泌物传染给婴儿，以及通过母乳喂养传播。

艾滋病的预防措施

1. 遵守性道德，洁身自爱 固定性伴侣，避免不安全性行为，正确使用安全套。使用安全套不仅可以避孕，还能减少感染艾滋病和其他性病的风险。

2. 拒绝毒品，珍爱生命 共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径。拒绝毒品，不与他人共用注射器或针头，可以有效降低艾滋病感染风险。

3. 避免不必要的输血和注射 患病后要到正规医疗机构就诊，同时避免不必要的输血和注射。

4. 注意个人卫生 不与他人共用剃须刀、牙刷等个人用品。进行侵入性操作(如拔牙、打耳钉、纹眉等)时，选择正规的医疗机构，确保器械的消毒安全。

5. 及时检测和治疗 如果有过高危性行为，应尽早进行艾滋病检测。国家实施免费的艾滋病自愿咨询检测，可以在各级疾病预防控制中心和卫生行政部门指定的医疗机构得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测。一旦感染艾滋病病毒，尽早接受抗病毒治疗，以提高生活质量，减少病毒传播。

6. 不歧视艾滋病患者 艾滋病病毒感染者也是艾滋病的受害者，应该得到理解和关心。消除对艾滋病病毒感染者的歧视，也有助于控制艾滋病的传播。

艾滋病目前尚无法治愈，因此，预防是非常重要的。通过了解艾滋病的感染途径和相应的预防措施，我们可以大大降低感染艾滋病的风险。同时，社会应该关心和帮助艾滋病病毒感染者，消除歧视，共同营造一个友善、包容的社会环境。在追求自由和快乐的同时，我们应学会保护自己，做自身健康的第一责任人。

湖南省东安县疾病预防控制中心
陈艳平